

健康课堂

# 糖尿病老友夏季如何保健？

## 咱厝医生提醒：合理饮食很重要

很多人都知道，人体血糖变化与季节密切相关。冬天血糖比春秋高，而夏天是一年中血糖最低的季节。因此，夏季也是治疗糖尿病的最佳季节。但专家提醒，夏季糖尿病患者往往抵抗力较弱。为防止病情加重，诱发并发症，做好夏季保健显得尤其重要。炎炎夏日寻求清凉固然不错，但仍需注意健康问题，尤其是患有慢性病的人们。

那么，糖尿病患者在夏季需要格外注意什么呢？



晋江市中医院老中医郭森仁



### 合理饮食辨证论治

郭森仁指出，中医古籍《黄帝内经》认为糖尿病是“肥美之所发也”，即患者饮食中多油腻肥甘，损伤脾胃，变生痰湿，从而导致“内热、消渴”。这就指出了本病的发生发展与不良的饮食习惯密切相关，因此合理饮食就很重要。

郭森仁介绍，中医糖尿病饮食疗法当遵循“食不偏嗜、谨和五味、饮食有节”的原则，即饮食搭配要营养均衡，五种颜色的蔬菜搭配食用，同时注意搭配食物的寒凉温热性质，勿暴饮暴食，勿饥饿过度，提倡少食多餐，切忌贪食；忌食肥甘、油腻之品，以免助湿生热；忌食辛辣、煎炸、烤炙的菜肴，防止助热伤阴，加重病情；慎饮酒。糖尿病患者不宜多食瓜果，尤其是血糖高尚未控制的患者更应慎用。苦瓜、洋葱二者被称为餐桌上的降糖药，可常吃。西

柿、黄瓜含糖量较少，既可当蔬菜，又可当水果。

“葛根牛蒡笋鱼汤（鲜葛根250克，鲜牛蒡根150克，鲜芦笋200克，胡萝卜1根，白鲫鱼2条），有健脾和中、清热生津的功效，适用于燥热伤阴的糖尿病患者；绿豆南瓜汤（绿豆50克，老南瓜500克，食盐5克）有益胃生津、祛暑润燥的功效，适用于糖尿病肺胃燥热者；熟地山药瘦肉汤（熟地黄24克，淮山药30克，泽泻90克，小茴香3克，猪瘦肉60克）可滋阴补肾、生津止渴，适用于肝肾阴虚型糖尿病患者。”郭森仁推荐说，药膳是中医独具特色的传统疗法之一，具有一定的药理作用，同时兼顾美味营养的口感。同时，现代研究结果也表明，药膳对降低患者糖化血红蛋白及餐后2h血糖效果明显。

他强调，患者应在专业医

师指导下，结合自身病情，合理选用具有益气养阴或滋补肝肾或清热润燥等作用的药膳。另外，中医强调“因人制宜”“因体制宜”，即不同患者有不同体质，在治疗上当根据体质的差异而采用不同的方药。糖尿病患者常见的中医体质类型为阴虚质、气虚质及痰湿质，针对上述常见体质类型的人群，可适量选取对应的食材或药材进行烹调食用。

郭森仁介绍，现代医学证实，进行运动、饮食等生活方式干预可有效降低血糖，防治糖尿病及其并发症，这与中医学“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”的养生观不谋而合。中医理论不仅强调患者本身的病情治疗，而且提倡修身养性，在慢性病的防治中有独特的优势。老友遇上糖尿病时，不妨选择从中医治疗手段入手。

### 控制情绪科学饮水

“酷暑燥热，易生心火，使人烦躁不安，休息欠佳，就会造成血糖升高，甚至诱发糖尿病酮症。因此，糖尿病患者在暑热之际，要保持健康心理，做到息其怒、静其心、安其神，以达到心静自然凉的目的。”郭森仁表示。

晋江市中医院老中医郭森仁介绍，天热出汗多，口干思饮，对于“三多一少”的糖尿病患者来说更是口渴难耐，有些糖尿病患者口渴而不敢喝水，担心多饮会引起多尿，这是非常错误和危险的。糖尿病多尿是由于血糖高之故，如果限制饮水，易造成脱水，脱水可诱发高渗昏迷及脑梗塞、肾功能障碍。故糖尿病患者不应限制饮水，但不能狂饮和冷饮，忌饮含糖高的饮料，慎饮含碳酸饮料，可饮凉开水、凉茶水。一般采用5克茶叶兑200毫升凉开水，浸泡1小时即可饮用。

健康问答

### 马铃薯发芽还能吃？

读者蔡阿婆：发芽马铃薯为什么不能吃？

晋江市深沪镇卫生院医生柯遵慰答：土豆在日常生活中十分常见，吃起来口感好，营养价值高，是人们餐桌上必不可少的食材之一。但马铃薯发芽后，一种叫龙葵碱的有毒物质含量大大增加，并主要积存在马铃薯的幼芽和芽眼部。如果摄入量大于200毫克，就会引起全身中毒，轻者会引起腹痛、腹泻、腹胀等胃肠道的不良反应，严重者会损伤神经系统，出现四肢无力、反应迟钝等现象，甚至可能会致命。为了自己的健康，发芽的土豆最好扔掉，不要吃。此外，土豆买回家后需要放在阴凉、干燥的地方，避免阳光直接照射。当土豆的表皮吹干了以后，可以用一个黑色的塑料袋装起来，放在通风阴凉处，避免土豆变绿发芽。此外还可以将土豆放在干净的纸箱里面，顺便放一些纸巾来吸附湿气，给土豆一个干燥的储存环境，然后将土豆放在通风阴凉处，这样土豆就不容易发芽、变质。

### 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品：《保护水利 节约用水》  
作者：洪金枝（女，1954年生）



剪纸作品：《端午情》  
作者：苏白凌（女，1946年生）

本版由本报记者吴清华采写

## 让中医药更好惠及民众 提升中医药服务能力

### 国家级非物质文化遗产代表性项目落地晋江基层

上周四，“国家级非物质文化遗产代表性项目南少林理筋整脊疗法技术成果转化基地”“海峡南少林手法医学协会理事单位”授牌、揭牌仪式在晋江市金井镇新市村第三卫生所举行。此次授牌、揭牌仪式的举行，标志着国家级非物质文化遗产代表性项目“南少林理筋整脊疗法”正式落地晋江基层诊所，帮助老百姓实现了“家门口”看名医、用好药、享受好技术的美好愿望。



### 专家现场分享南少林特色手法

南少林骨伤文化源远流长。据悉，南少林骨伤流派是国家中医药管理局认定的9大中医骨伤学术流派之一。南少林手法医学的传承过程，将医学与武术进行融合，成为最能体现中华深厚文化底蕴的瑰宝之一。活动当天，福建中医药大学附属康复医院骨伤康复科主任、海峡南少林手法医学协会会长及国家非遗技术传承人蔡树河，泉州市第一医院骨科主任曾志远等多名名医专家莅临现场传授经验。当天下午，主办方还为当地百姓开展了一场公益义诊活动。

“通过双方深入合作，有利于国

家中医非遗技术——南少林理筋整脊疗法扎根晋江，推广开来，让群众受益。”在嘉宾致辞环节，蔡树河会长围绕南少林理筋整脊手法、特色中医适宜技术等相关内容进行学术交流，对治疗中如何将医学与武术相结合进行了讲解。他表示，“为响应国家中医非遗技术进社区、下基层的号召，多年来，我们研究与总结了一套适合于基层医疗机构治疗常见病、慢性病的特色中医诊疗技术。比如，腰动不了，扎个针或贴个药膏就能见效。通过这样简洁、有效的治疗手段，能减少患者的病痛，能让更多的百姓受益。”

### 采用成果转化模式把技术留在基层

“近日，国家卫生健康委、国家中医药管理局联合印发的《关于深入开展‘优质服务基层行’活动和社区医院建设的通知》，就明确了提升基层中医药服务能力等重点内容。”新市村第三卫生所负责人曾国伟医生介绍。

曾国伟表示，“以前，南少林骨伤流派传承工作室都是在比如泉州正骨医院、宁德市中医院等市级三甲医院建立二级工作站。

作为国内首家在基层诊所建立的南少林理筋整脊疗法的技术成果转化基地，我们感到非常荣幸。这是协会大胆创新非遗技术传承推广的方式，改变了传统专家下基层坐诊方式，以专题培训班、临床带教及线上辅导等多种方式相结合，将研究总结的一整套中医特色技术倾囊相授给基层医生，从而提升基层医生的中医药服务能力。这样的传承推广更有效、更具可持续性。”

泉州市第一医院骨科主任曾志远表示，医学与武术结合的特色诊疗效果佳，特别是老百姓常见的颈肩腰腿痛等肌肉骨骼疾患。从古至今，它在救死扶伤、保护人们身体健康中均发挥着重要的作用。尤其是随着人民生活水平的提高，对于健康养生有了更高的追求，充分发挥其在治未病、疾病康复中的优势，更具有重要意义。

金井镇中心卫生院院长陈世雄表示，基层诊所引入南少林理筋整脊康复技术，对金井镇乃至晋江市的基层医疗卫生事业发展来说，都是一件大好事，也是一次很好的学习机会，有助于强化内功、打好功底、增强传承创新发展能力。